

CHOCOLATE Y ANTIOXIDANTES. ¿Tenían razón nuestros mayores en sus hábitos de consumir chocolate?. Se han comparado los componentes antioxidantes de una taza de agua caliente conteniendo dos cucharadas de cacao puro en polvo, respecto a un vasito de vino tinto, una taza de te verde o una taza de te negro. Resultados: el cacao puro tiene el doble de eficacia que el vino tinto, dos o tres veces la del te verde y cuatro o cinco veces la del te negro. Ante ello, ¿sería una buena recomendación desayunar una taza de cacao puro, beber en la comida una copa de vino tinto y tomar a media tarde una taza de te verde?.